

Filetti di merluzzo alla griglia con marinatura allo yogurt e spezie

Tempo totale **75 Min** 10 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di marinatura **35 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.457 kJ / 829 kcal

Grassi: **50,4 g** Proteine: **34,3 g**
Carboidrati: **57,6 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

Per i filetti di merluzzo:

- 50 g** di yogurt al naturale
- 2 cucchiaini** di succo di limone
- 2 cucchiaini** di olio extra vergine d'oliva
- 3 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 2 cucchiaini** di marmellata di albicocche
- 0,5 cucchiaino** Qualche foglia di timo
- 4** Pepe appena macinato
- 4** filetti di merluzzo (ca. 150 g ciascuno)

Per la salsa aioli al lime e coriandolo:

- 1** lime piccolo, biologico
- 2** spicchi d'aglio
- 150 g** di maionese
- 1,5 cucchiaino** di miele
- 1,5 cucchiaino** Qualche foglia di coriandolo, tritata
- 1,5 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 1,5 cucchiaino** Pepe appena macinato

Per le patate dolci alla griglia:

- 800 g** di patate dolci
- 4** cipollotti
- 1** spicchio d'aglio
- 3 cucchiaini** Salsa di Soia a

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Per preparare la marinata, mescolare lo yogurt, il succo di limone, l'olio d'oliva, la salsa di soia, la marmellata, il timo, il curry e il pepe. Spennellare i filetti di pesce con la marinata e metterli in frigo per circa 30 minuti, fino all'inizio della grigliatura.

Passaggio 2

Preparare la salsa aioli al lime e coriandolo, lavando il lime con acqua calda, quindi tamponandolo per asciugarlo. Grattugiare parte della buccia, tagliare a metà il lime e spremere il succo. Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente. In una ciotola, mescolare insieme la maionese, la scorza e il succo di lime, l'aglio, il miele, il coriandolo e la salsa di soia, condendo a piacere con pepe.

Passaggio 3

Pelare le patate dolci, lavarle e tagliarle a dadini di circa 2 cm. Mondare i cipollotti, affettarli e lavarli. Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente. Mescolare l'aglio, le patate dolci, i cipollotti, la salsa di soia, l'olio d'oliva e il rosmarino, condendo a piacere con pepe.

Passaggio 4

Posizionare le patate dolci sulla griglia per circa 15-20 minuti e i filetti di merluzzo per circa 6-10 minuti, a seconda del calore (se c'è il coperchio, chiuderlo). Servire la salsa aioli al lime e coriandolo.

Fermentazione Naturale

Kikkoman

4 cucchiari

di olio d'oliva

Alcuni aghi di rosmarino

Pepe appena macinato